

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## Ежедневное меню основного питания

Дата : 11 12 2023 г

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет.

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов, 5 дней.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша молочная из пшена и гречки	130	150	215	305,8
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Киви	80	80	38,4	38,4
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>426,83</b>	<b>564,94</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
Обед	Суп с макар изделиями с птицей	150	180	106,6	129,21
	Плов с мясом	150	180	272,3	330,5
	Помидор в с/с	30	30	20,2	20,2
	Кисель из ч/смородины	150	180	68,1	81,72
	Хлеб рж-пш	40	40	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>512,8</b>	<b>627,55</b>
Полдник	Йогурт	150	180	120,53	154
	Булочка Розовая	50	70	231,4	249
<b>Итого за полдник:</b>				<b>351,93</b>	<b>403</b>
Ужин	Винегрет овощной	40	50	52,3	80,55
	Говядина тушённая с овощами и картоф.	150	180	204,2	243,5
	Чай	180	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	50	50	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>352,64</b>	<b>428,89</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,648,80</b>	<b>2,031,98</b>